

## 地域包括支援センター

「地域包括支援センター」と「総合相談窓口」は、地域住民の身近な相談窓口です。

～住み慣れた地域で、その人らしく、いきいきと暮らせるように、応援します～

「病気をしてから、一人暮らしへの不安がいっぱい」「自宅で介護するのが大変…」たとえばそんな悩みごとはありませんか？

東成区には、「地域包括支援センター」と、3か所の総合相談窓口(サンローズオオサカ、ケアハウスレインボー、ハミングベル中道)があります。

私たちは、高齢者の方々やそのご家族などの困りごとや悩みをお伺いし、適切なアドバイスや介護保険の手続き、必要に応じてサービス利用のお手伝いをしています。また、それ以外のことで、区役所など各機関と連携・調整しながら、解決への糸口を一緒に考えます。

電話や来所による相談に加え、相談員がご自宅等にご訪問することも可能です。

他にも、高齢者虐待や権利擁護についての相談・支援、地域のイベントなどで介護保険制度や福祉サービス等を知っていただくための広報・周知活動をしています。

みなさんが安心して暮らせるまちをめざして、さまざまな取り組みを進めていきます。困りごとや悩みごとがございましたら、まずはご相談ください。



## 講座のお知らせ

### なるほど!なっとく!介護教室

家庭で高齢者を介護している中で、うまく介護ができずストレスをためてしまったりするようなことはないでしょうか。様々なテーマで、みなさんの介護に少しでもお役にたてるような教室にしたいと思います。1回だけの参加も可能ですので、どうぞ気軽にご参加ください。

日時	内容	開催場所
10月16日(土) 13:30~15:30	①気分すっきり!リフレッシュ体操 楽しくて簡単な運動で、気分も爽快☆	東成区役所1階 ふれ愛バンジー
10月30日(土) 13:30~15:30	②特別養護老人ホームって どんなところ? 施設見学と、介護の「いろは」教えます!	サンローズ オオサカ
11月13日(土) 13:30~15:30	③家でもできる!介護食 実際に調理し、試食してみよう!	ケアハウス レインボー
11月27日(土) 13:30~15:30	④使って便利な福祉用具♪ 福祉用具ってどんなものがあるの? 便利な用具を色々お教えします。	東成区在宅 サービスセンター
12月11日(土) 13:30~15:30	⑤上手な利用で快適生活!! 快適な紙おむつ・パットの選び方や基本的な使い方、 ちょっとした工夫、排泄に関する基礎知識を 学んでみませんか?	ハミングベル 中道
12月18日(土) 13:30~15:30	⑥誰でもできる! 簡単スピード料理 電子レンジを使った調理法。	東成区在宅 サービスセンター

対象 区内で高齢者を介護している方、介護に関心のある方

定員 各20名 参加費 無料

申込先 東成区地域包括支援センター  
(問合せ) ☎06-6977-7031 FAX 06-6977-7038

締切 各講座の10日前(定員になり次第締め切ります)

主催:  
東成区在宅介護  
支援センター連絡会

東成区地域包括支援センター

住所:大今里南3-11-2 TEL:6977-7031

在宅介護支援センター  
サンローズ オオサカ

住所:神路1-10-3 TEL:6974-7392

在宅介護支援センター  
ハミングベル中道

住所:中道2-7-1 TEL:6971-9771

在宅介護支援センター  
ケアハウスレインボー

住所:深江南3-14-6 TEL:6977-0011

## 介護予防にとりくもう!

「介護予防」とは、要介護状態になることを出来る限り防ぎ(発生を予防・早期発見)、年齢を重ねても自分らしくいきいきと生活するための取り組みです。

★生活機能評価(介護予防健診)を受けましょう

大阪市では、介護保険の認定を受けておられない65歳以上の方を対象に、『生活機能評価個人票』をご自宅にお送りしています。

ご希望の方は次のような介護予防事業を利用していただけます。

- ★運動器の機能向上事業 立ち歩きや歩行に必要な筋肉をつけ、転倒を予防するため楽しく運動します。
- ★栄養改善事業 バランスの良い食事内容について調理実習などを通して楽しく学びます。
- ★口腔機能向上事業 しっかりと噛み、食事や会話を楽しめるように、歯磨きの指導や顔のマッサージなどを学びます。
- ★閉じこもり等予防事業 地域の会館で楽しく心と身体の元気を高めます。

●生活機能評価個人票に記入し、指定された取扱い医療機関へ持参して受診しましょう。  
(基本受診は無料です。必ず介護保険被保険者証を持参して下さい)

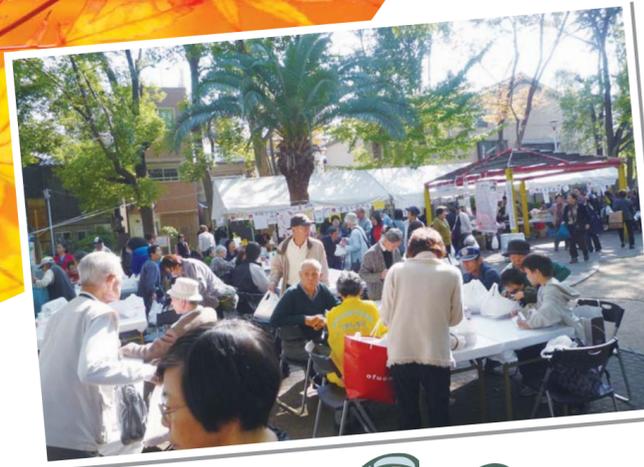
●「生活機能評価」を受けられた方で、生活機能を改善することが必要な方(特定高齢者)には、地域包括支援センターから連絡があります。

# 東成区地域福祉アクションプラン

## みとめあい ささえ つなごう こころのわ

東成区地域福祉アクションプランは、各校下の住民座談会や社会福祉施設調査、策定ワーキング会議等による話し合いを積み重ね、平成18年3月、これからの東成区の福祉のまちづくりにむけ策定しました。東成区に住む私たち一人ひとりが、自分の生きがいや役割を持ち、それぞれがかけがえのない存在として、尊厳をもって暮らしていくために、互いに認め合い、支えあい、つながり合うことのできる福祉のまちづくりをみんなで進めてこうという基本理念のもと、次のような活動が住民参加により進められています。

- 推進主体：東成区地域福祉アクションプラン推進委員会
- 事務局：東成区保健福祉センター保健担当  
〒537-0014 東成区大今里西2-8-4  
☎6977-9908 FAX 6972-2781  
(社福) 大阪市東成区社会福祉協議会 地域活動担当  
〒537-0013 大阪市東成区大今里南3-11-2  
☎6977-7031 FAX 6977-7038



### ACT2 東成区地域福祉アクションプラン ステップ・アップ会議の開催

プランの策定に関わった区民の皆さんの参加により、プランの推進状況を確認し、自己評価を行い、今後の推進課題を明らかにする意見交換を行いました。



2010年6月25日 ステップアップ会議の様子

### ACT3 寄って、話して福祉のまちづくり 地域ケアネットワーク連絡会の開催

福祉サービスを必要とする人やその家族への支援がより充実するように、福祉専門機関と地区ネットワーク委員会とのつながりを強化し、互いの情報を共有し、個別支援課題の解決を含め、協働による取り組みを進めるためのネットワークづくりとして地域ケアネットワーク連絡会を定例的に開催しています。会議の参加者や検討内容は地区ごとに違いますが、この会議から新たな支援ニーズの発見や、町会ごとの見守り活動学習会の開催につながるなど、福祉のまちづくりに向けた検討が進められています。

### ACT4 高齢者支援 おまもりネット事業



高齢者の方が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、介護保険サービスを利用するだけでなく、ふれあい型高齢者食事サービス活動やふれあい喫茶活動等の地域福祉活動に参加しながら、地域とのつながりを持ち続けることが非常に重要です。地域とケアマネージャーや高齢者施設が情報を共有し、地域福祉活動と介護保険サービスを有効に利用できるようにするための取り組みとして、「おまもりネット手帳」「おまもりネットカード」を発行しています。緊急時などの情報伝達にも役立ちます。

「おまもりネット手帳」  
「おまもりネットカード」を利用することで

- ①地域の福祉活動と介護保険サービスを上手に利用することができるようになります。
  - ②自分では説明しにくい情報が一目で分かるようになるので、急な入院などの際に正しく情報が伝わるなど、安心につながります。
- ※この事業は現在、東小橋、大成、今里、中道、北中道、中本、東中本、片江、宝栄地区のネットワーク委員会で実施されています。



### ACT1 東成区の 福祉まつりの開催

日時 2010年11月6日(土)  
午前10時30分～午後2時30分

場所 東成区民ホール・平戸公園(区役所裏側)

- 主催：社会福祉法人 大阪市東成区社会福祉協議会 ●共催：東成区役所
- 企画運営：ふれあい広場実行委員会

ふれあい広場は、東成区地域福祉アクションプランにおいて、「社会福祉施設、当事者団体との連携強化と協働の推進」「さまざまなつながりづくりをすすめていくための場づくり」を期待されている東成区社会福祉協議会が地域福祉の推進を目指し開催します。

このふれあい広場に向けては、区内社会福祉関係団体の有志により構成された実行委員会において、今年のテーマ「気づく、そして“関わる”ことで“わかり合おう”」のもと、さまざまな企画内容を検討しています。

#### 内容

- 高齢者食事サービス委員会手作り弁当コーナー
- ふれあい喫茶コーナー ●体験・展示コーナー
- 模擬店コーナー ●わくわくステージコーナー
- 文字を探そうゲーム ●折り紙アートの展示
- 子どもの遊びの広場

▼ふれあい広場実行委員会

オープンスペース輪っご、各地区ネットワーク委員会、在宅介護支援センター連絡会、サラダぼーる、支援センター中、手話サークル年輪、自立支援協議会(東成ing)、新道パトリ、すいすい、ハーモニー、東成育成園、東成学童保育連絡協議会、東成区健康づくり推進協議会、東成区子ども・子育てプラザ、東成区老人福祉センター、東成工房、東成区食生活改善推進員協議会、東成母子会、ふりーすペーすSUN、みんなの家まんな

### 「なんでもちょっと聞いてみる」 「高齢者ちょっと相談窓口」を開催中!!

介護保険制度、認知症予防、高齢者の福祉などなど、聞いてみたかった、ちょっとした疑問にお答えします。お気軽にご相談ください。ご相談内容が専門な場合は「保健福祉センター」、「地域包括支援センター」などの相談窓口をご紹介します。

また、もしもの時に役に立つ「おまもりネットカプセル」作りを始めました。相談窓口を開設している時間帯はいつでも作れます。

### おまもり ネットカプセルを つくりませんか?

「おまもりネットカプセル」は、ご自身の普段の身体のことや「かかりつけ医」、「緊急連絡先」などの個人情報を地震などの災害時や体調が急変した時、発見者や救急隊に伝えるためのものです。



どこでやるの? \*地域交流サロン「新道パトリ(PATRI)」で実施しています!  
いつやるの? \*毎週 火曜日(祝日休) 午後1時30分～4時00分です  
担当は? \*地域生活支援ワーカーです  
(問合せ) ☎06-6977-7031 FAX 06-6977-7038 (東成区在宅サービスセンター)  
パトリ \*☎06-6753-7539 FAX 06-6753-7540

# ふれあい広場

～“気づく”、そして“関わる”ことで“わかり合おう”～

参加  
無料



実行委員で折り紙アートの製作中

### 共同募金に ご協力お願いします。

今年も赤い羽根共同募金運動が始まります。地域の様々な福祉活動やボランティア活動を支えるために皆様のご協力をお願いします。この広報紙は、赤い羽根共同募金の配分金も活用して制作しています。

運動期間  
10月1日～12月31日  
東成地区募金会  
(東成区役所地域振興担当内)  
☎06-6977-9734

### ACT5 災害時の要援護者支援に 向けた検討

大成・今里・中本地区をモデル地区として、地域で暮らす皆さんと地域に関わりながら活動する支援者がともに学び、話し合うことを通して、つながりを深めることを目指し、災害時において援護を必要とする人への支援策を検討するワークショップを開催します。

### ACT6 その他のアクションプランの 取り組み

- ①校下社会福祉協議会活動スローガン のぼりの掲出
  - ②東成区障害者支援連絡協議会(東成ING)の活動の充実
  - ③子育て支援に向けた取り組み
- 子育て支援講座(手作りおもちゃ・手作り絵本講座)の開催
  - 子育てフォーラムの開催(11月9日(火) 東成区民ホールにて)

#### 東成区社会福祉協議会とは

誰もが安心して暮らすことのできる地域社会の実現をめざし、校下社会福祉協議会や地域福祉活動への支援に加え、地域包括支援センター事業や高齢者通所介護事業などを行っている社会福祉法に定められた民間福祉団体です。地域福祉の推進に向けて、地域住民や組織・団体などがネットワークづくりを行い、交流、連携、協働することのできる場を形成していく役割があります。

#### 地域福祉の推進とは

①地域住民、②社会福祉を目的とする事業を経営する者、③社会福祉に関する活動を行う者の三者が相互に協力して、福祉サービスを必要とする地域住民が地域社会を構成する一員として日常生活を営み、さまざまな活動へ参加する機会が与えられるようにしていくことです。

#### 地区ネットワーク委員会とは

各校下を単位とした、ネットワーク委員によるボランティア活動の委員会です。要援護者一人ひとりを対象に、見守り声かけ訪問活動を中心とし、高齢者、障がい(児)者、子育て中の親子などが地域で孤立することなく安心して生活できるように活動を展開しています。各委員会ごとに、住民の方々にとって身近な相談者として、保健・医療・福祉ネットワーク推進員が配置されています。

# Volunteers ボランティアビューローだより Bureau

## 私にできる ボランティア活動って？

ボランティア活動は、よりよい暮らしや、まちをつくるため、自主的に活動し生活を豊かにしていく活動です。活動をとおしていろいろな人と出会い、つながっていく楽しさがあります。また「してあげる」のではなく、「お互いに支えあう」という対等な関係こそが出会いをより素晴らしいものにしてくれるはずです。

ボランティアビューローでは、個人ボランティアやグループボランティアが活躍中です。

### ♪ ボランティアグループに所属しての活動 ※1をごらんください

音楽や紙芝居、子育て支援、在住外国人への支援など、同じ趣味や特技、目的を持った人たちが集まり、区内の施設や地域の会館等で活動しています。

### ♪ 個別援助活動

在宅で生活している高齢者や障がい者のご自宅に訪問し、外出の手伝い(車いす介助・手引き・付き添い)話し相手等の活動を行います。

### ♪ 子育て支援活動

施設等が開催する講座に親が参加している間の子どもの一時保育や、行事に参加した親子が楽しめるようにゲームの手伝いをします。

### ♪ 高齢者施設・障害者施設などでの活動

施設を利用されている方の話し相手や、レクリエーション等を手伝いながら一緒に楽しく交流活動を行います。また作業所では、利用している方と交流しながら一緒に作業を行います。

### ♪ 地域での活動

概ね小学校区ごとにある校下社会福祉協議会で実施している、「食事サービス」「ふれあい喫茶活動」「見守り活動」「子どもの見守り活動」等さまざまな活動をとおして、地域で生活している高齢者、障がい者、子育て中の親子等と交流します。

ボランティアビューローに登録すると...



※1東成区ボランティアビューローに登録しているグループの活動内容

活動ジャンル	内 容
手 話	聴覚障害者と手話を通じて交流したり、情報提供や手話通訳等も行っている。
音 訳	視覚障害者に、広報紙や小説等の音訳CDを作成し、貸し出しを行っている。
音 楽	楽器(キーボードやハンドベル)を施設等で演奏し、童謡や昭和の流行歌を唄ったりしながら、音楽を楽しみ交流している。
図 書	紙芝居やパネルシアター等を披露しながら、施設や地域住民と交流している。
在住外国人支援	在日朝鮮韓国籍の方や就労のために来日されている外国籍の方に日本語を教えたり、地域住民との交流も行っている。
子育て支援	主にコリアン親子の交流と癒しの場を提供し、ハンゲルによる歌や絵本の読み聞かせ、育児・育自セミナー等を行っている。
手 芸	手作りおもちゃを子育てサロンにプレゼントしたり、高齢者と一緒に季節の小物作りをしながら楽しく交流している。
サロン	地域住民の誰もが参加でき楽しく交流でき学べるように、サロンの企画、運営を行っている。
唄と踊り	新舞踊や民謡等をとおして、高齢者施設との交流を行っている。

### 家族介護者リフレッシュ事業

## ～「タクティールケア」体験の集い～

日頃から介護をしている家族の方を対象に、スウェーデンで実践されている「タクティールケア」のプログラムを体験する集いを開催します。「タクティールケア」で癒しとリフレッシュの時間を過ごしませんか。

タクティールケアは特定のツボや筋肉に強い刺激を与えるのではなく、手や足、背中全体をやわらかく包み込むように“ゆっくり”なでることによって効果を得ています。(日本スウェーデン福祉研究所ホームページより)

- 日 時** 平成22年11月19日(金)午後1時30分～3時30分
- 会 場** 東成区在宅サービスセンター3階多目的室
- 講 師** 日本スウェーデン福祉研究所 シルヴィアホーム認定インストラクター 上坂 勝芳さん
- 募集人員** 30人(定員になりしだい締切ります)
- 参加対象** 高齢者を自宅で介護している方、介護に関心のある方
- 申込み方法** 電話またはFAXにより受付します。☎06-6977-7031 FAX06-6977-7038
- 担 当** 担当 在町(ありまち)・有芝(ありしば)
- 主 催** 社会福祉法人 大阪市東成区社会福祉協議会

### ●あなたとつくる福祉のまち●

東成区社協の財源は、公費補助金、共同募金配分金、会費収入などです。

賛助会員のみなさまからの会費収入は、安定した自主財源として、区社協の事業・活動に欠かせないものです。

東成区社協の活動の趣旨にご賛同いただき、賛助会員として支援して下さる方を募集しています。多くのみなさまの入会をお願いいたします。

## 賛助会員

- 個人会員……………1口 1,000円
- 団体会員……………1口 5,000円
- 法人会員……………1口 5,000円

いずれも年額、口数に制限はございません。

## 寝具洗濯乾燥消毒 サービス事業



東成区社会福祉協議会では、加齢その他の事由により寝具の衛生管理が困難な高齢者・重度障がい者を対象に寝具洗濯乾燥消毒サービスを行っています。

ご希望の方は、次の事項をご確認のうえ、お申込みください。なお、初めて申込みされる方は、職員がご自宅に訪問し、ご説明させていただきます。

- 利用対象者** 寝具の衛生管理が困難な高齢者・重度障がい者の方で次の各号のいずれかに該当される方
  - (1) 要介護4以上の方 (2) ひとり暮らしの方
  - (3) 高齢者のみの世帯 (4) 障がい1・2級の方

※(2)(3)については「干す場所がない」等の理由のみでは対象外です。「体力低下+干し場が2階のため危険」等の理由がある場合は、対象になります。

- 利用料** 掛け布団・敷布団…各200円 毛布…80円  
(お一人布団2枚 毛布1枚を限度とします。)
- 実施日** 平成22年12月13日(月)～12月25日(土)
- 実施方法** クリーニング業者がご自宅に伺い、お申込みしていただいた寝具を預かり洗濯・乾燥・消毒した後、同日に返却します。
- 申込み期間** 平成22年10月25日(月)～11月8日(月)  
期間を過ぎるの受付は、出来ませんのでご了承ください。
- 申込み先** お住まいの校下社会福祉協議会役員・町会長・民生委員・ネットワーク推進員へお申込みください。
- 問合わせ** 東成区社会福祉協議会(東成区住宅サービスセンター内)  
☎6977-7031(地域活動担当)